

PANQUECAS PROTEICAS

Panquecas Proteicas

 10 horas
 20 horas
 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (112 g)
- 500 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 75 gramas de Whey Protein
- 5 colheres de sopa de manteiga de frutos secos (80 g)
- 150 gramas de farinha de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar tudo ou deixar a manteiga de frutos secos para topping (10 gramas por panqueca)
- 2º Fazer numa frigideira ou no forno
- 3º Dá para 8 panquecas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DR
ENERGIA	187 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	18 g	21 g	41 %
H. CARBONO	11 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
CORDURA	7 g	9 g	12 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	131 mg	151 mg	6 %